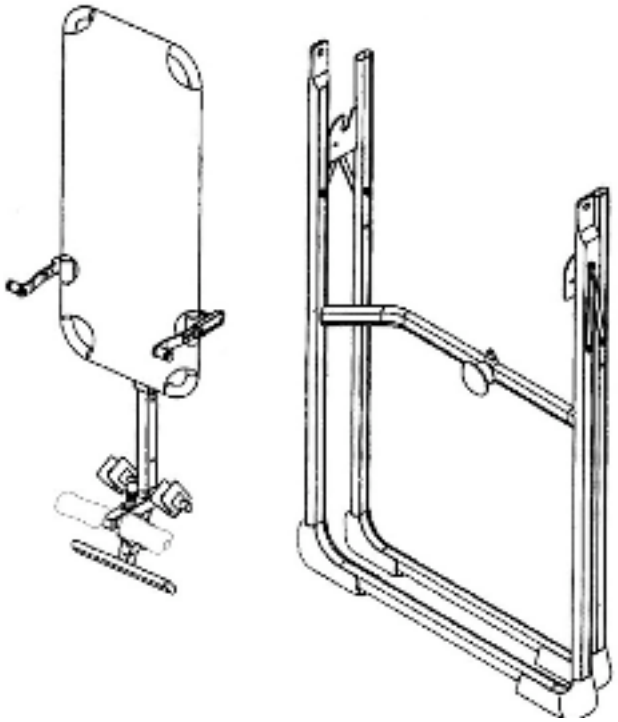
TABLE D'INVERSION
MANUEL D'UTILISATION

Les spécifications de ce produit peuvent être différentes de cette photo, des changements peuvent être effectués sans préavis.



PLIER LA TABLE D'INVERSION

La table d'inversion peut être pliée pour faciliter son stockage contre un mur, sous un lit ou dans un débarras. Pour plier la table d'inversion, tirez le bouton à ressort et relâchez le Bouton (30). Faites maintenant glisser la barre verticalement dans le cadre jusqu'à ce que le support des pieds juste en dessous du cadre de la table. Relâchez le bouton à ressort et faites glisser la barre jusqu'à ce qu'elle soit verrouillée par le bouton à ressort. Retirez le cadre de la table de sa base en soulevant le cadre jusqu'à ce que les bras pivotants soient dégagés de leurs supports situés dans la partie supérieure du cadre arrière en forme de U (veillez à ce que la fixation ne soit pas attachée au cadre de la table avant d'essayer de le retirer). Poussez sur le centre des bras pliants (8), puis poussez sur les cadres en forme de U avant et arrière jusqu'à ce qu'ils se touchent. L'appareil est désormais prêt à être rangé et vous pouvez toujours le déplier rapidement dès que vous voulez l'utiliser.

Veuillez préparer les informations suivantes lorsque vous appelez l'assistance:

Votre nom
Votre numéro de téléphone
Le numéro du modèle
Le numéro de série
Le numéro de la pièce
La preuve d'achat

*** Si le produit présente des défauts importants qui l'empêchent de fonctionner normalement, veuillez rapporter le produit au magasin ou vous l'avez acheté dans le laps de temps prévu par le magasin.**

TABLE DES MATIERES

Mesures de sécurité
Avant de commencer
Vue d'ensemble
Liste des pièces
Liste du matériel emballé
Consignes d'assemblage
Guide d'utilisation

AVERTISSEMENT: avant de commencer ceci ou tout programme d'exercice, veuillez prendre rendez-vous avec votre médecin. Ceci est extrêmement important pour les personnes ayant des problèmes de santé.

ATTENTION: le poids maximum pour l'utilisation de ce produit est de 300 livres / 136 kg.

SUGGESTIONS D'UTILISATION

1. Commencez doucement: inversez seulement de 15-20 degrés environs pour commencer. Maintenez cette position aussi longtemps que vous le pouvez, puis redressez vous lentement.
2. Effectuez des changements progressifs. N'augmentez l'angle que si cela vous semble confortable, et seulement de quelques degrés à chaque fois. Passez de une - deux minutes à dix minutes en l'espace de plusieurs semaines. Effectuez des étirements et des exercices faciles uniquement lorsque que vous vous serez familiarisé avec l'inversion.
3. Soyez à l'écoute de votre corps: remontez lentement. Des vertiges en fin de session signifient que vous êtes redressé trop rapidement. Il est déconseillé d'utiliser l'appareil immédiatement après un repas. Redressez vous immédiatement si vous avez mal au cœur.
4. Ne vous arrêtez pas: les mouvements en position inversée favorisent la circulation sanguine. Les mouvements peuvent être effectués sous forme de traction rythmée ou d'exercices légers. Les exercices ne doivent pas être énergiques en position inversée. La position semi inversée sans mouvement ne doit être maintenue que pendant une à deux minutes, et la position complètement inversée ne doit être maintenue que quelques secondes.
5. Soyez régulier: nous vous recommandons deux à trois sessions par jour en fonction de votre condition physique. Essayez de prévoir les sessions aux mêmes moments de la journée.

BLOQUER LA TABLE

Lorsque la table d'inversion bascule au-delà de la position verticale inversée, la table se bloque et ne peut pas retourner en position verticale normale de la manière habituelle. La position verrouillée vous permet de vous tenir à l'envers sans vous tenir à la table et de bénéficier des avantages d'un équilibre sur les mains sans les inconvénients. Elle vous permet également d'effectuer des exercices tels que des tractions. Pour vous placer en position verrouillée, ajustez les bras pivotants de manière à ce que les tourillons s'enclenchent dans les trous supérieurs avant d'utiliser l'appareil normalement. Lorsque vos bras sont entièrement étirés au-dessus de votre tête, la table va se mettre en position bloquée.

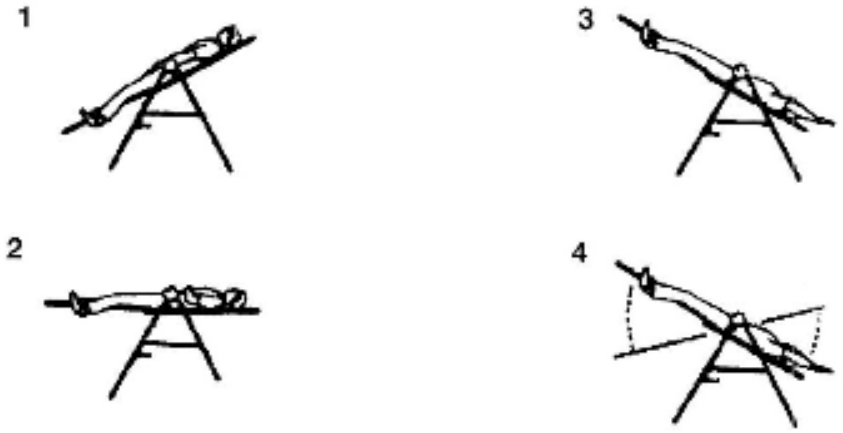
Pour sortir de cette position bloquée, tirez sur les poignées tout en poussant sur les cale-pieds. Si vous n'arrivez pas à atteindre les poignées, vous pouvez toujours vous repositionner verticalement en saisissant le dos de la table d'une main et le cadre arrière en forme de U de l'autre main, puis en tirant de vos deux mains en même temps.

EQUILIBRER LA TABLE D'INVERSION

La table d'inversion est comme un pivot très sensible. Elle réagit au moindre changement dans la répartition du poids. Il est donc très important de vérifier que la hauteur est bien réglée. Pour cela, montez sur l'appareil, verrouillez vos chevilles dans les cale-pieds et allongez vous en plaçant vos bras le long de votre corps. Placez lentement vos mains sur votre poitrine. Votre tête doit toujours être au-dessus de vos pieds dans cette position. Si vos pieds se trouvent au-dessus de votre tête, descendez de l'appareil et réajustez la hauteur.

UTILISATION DE LA TABLE D'INVERSION

1. Allongez vous sur la table, les mains le long de votre corps ou sur vos cuisses.
2. Levez lentement les bras tout en gardant les mains le long du corps, pour que la table d'inversion bascule en arrière. Arrêtez ou baissez les bras pour contrôler la rotation de la table vers le bas.
3. Levez les bras au-dessus de votre tête. La table d'inversion n'ira pas au-delà de ce niveau.
4. Lorsque vous vous sentez plus à l'aise, créez un mouvement de balancier en levant et en baissant lentement vos bras.
5. Il est conseillé d'utiliser la table d'inversion de cinq à dix minutes matin et soir.
6. Revenez en position verticale en faisant glisser lentement vos mains le long de vos cuisses.



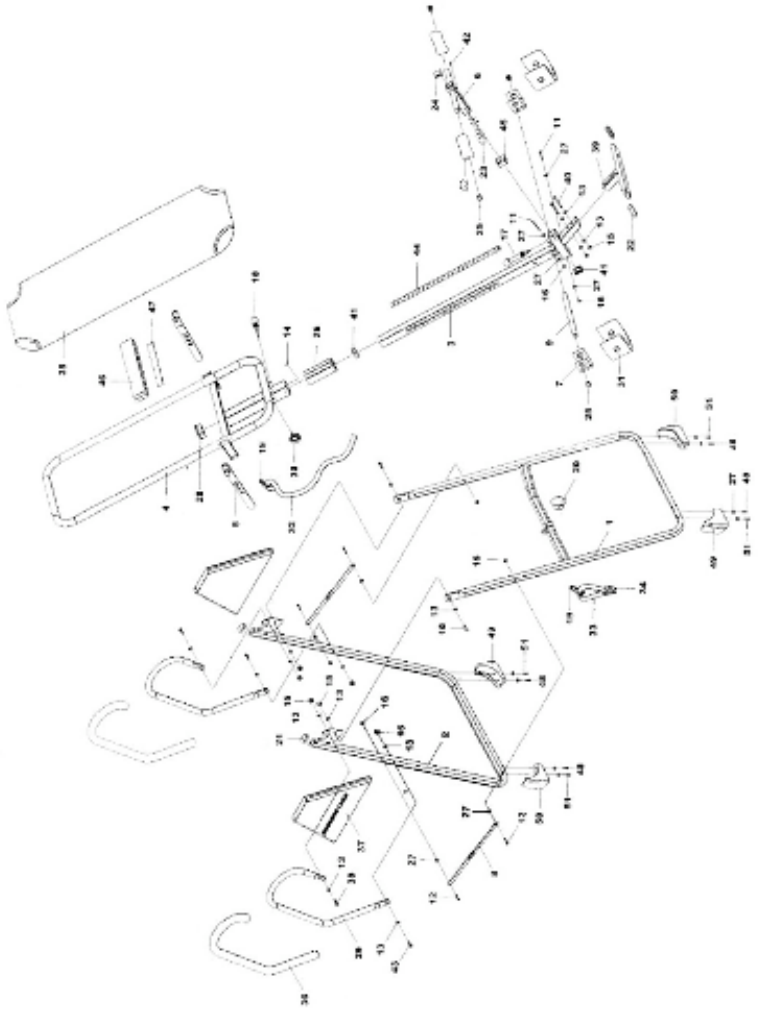
PRECAUTIONS – SECURITE

La table d'inversion a été créée et construite pour une sécurité optimale. Cependant, vous devez prendre certaines précautions lorsque vous utilisez cet appareil d'exercices. Lisez ce manuel dans son intégralité avant d'assembler et d'utiliser cet équipement. Veuillez également prendre note des instructions de sécurité suivantes:

1. Consultez votre médecin ou un autre professionnel de santé avant d'utiliser la table d'inversion.
2. Portez toujours des vêtements de sport appropriés lorsque vous utilisez l'appareil.
3. Si vous vous sentez mal ou si vous êtes pris de vertiges lorsque vous utilisez l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Vous devez également vous arrêtez si vous ressentez des douleurs ou des tensions.
4. Eloignez les enfants et les animaux lors de l'utilisation de l'appareil.
5. Une seule personne à la fois peut utiliser l'appareil.
6. Vérifiez que l'équipement est correctement assemblé avant de l'utiliser.
7. N'utilisez pas l'appareil et n'effectuez aucun exercice si l'équipement est endommagé.
8. Surveillez votre corps. Remontez doucement. Si vous êtes pris de vertige après un entraînement, cela signifie que vous êtes remonté trop rapidement. Attendez un certain temps entre le repas et l'utilisation de l'appareil. Remontez dès que vous vous sentez mal.
9. Utilisez toujours l'appareil sur une surface plane et dégagée. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ou au bord de l'eau.
10. Eloignez les mains et les pieds des parties en mouvement. N'insérez aucun objet dans les orifices.
11. Eloignez les vêtements lâches et les bijoux des parties en mouvement.

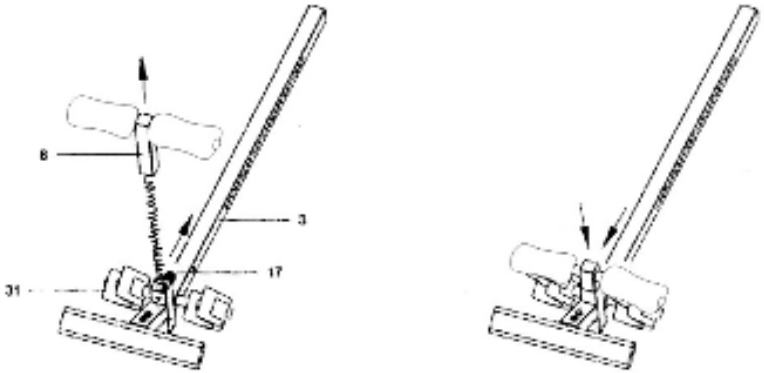
ATTENTION: Prenez rendez-vous avec votre médecin avant d'utiliser cet appareil pour voir si l'équipement d'inversion est adapté à votre cas. N'utilisez pas cet appareil sans l'accord de votre médecin. N'utilisez pas l'appareil si vous présentez une des affections suivantes:

- Obésité extrême
- Glaucome, décollement de la rétine ou conjonctivite.
- Grossesse
- Lésions de la colonne vertébrale, sclérose cérébrale ou articulations particulièrement enflées.
- Otites de l'oreille moyenne.
- Tension artérielle élevée, hypertension, attaque récente ou attaque ischémique passagère.
- Problèmes cardiaques ou de circulation pour lesquels vous suivez un traitement.
- Hernie hiatale ou hernie ventrale.
- Faiblesses du squelette, y compris l'ostéoporose, des fractures non guéries, agrafes modulaires ou implants orthopédiques.
- Utilisation d'anticoagulants, y compris de l'aspirine en forte dose.



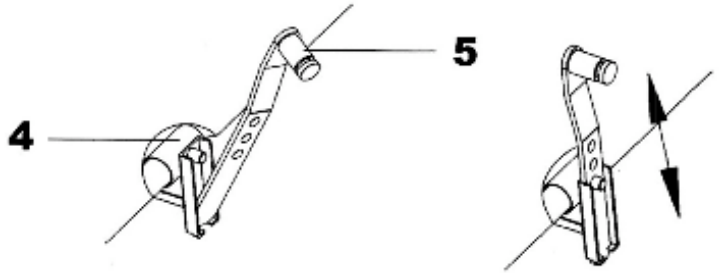
PRECAUTIONS D'ORDRE GENERAL

1. Vérifiez que les bras pivotants soient bien verrouillés au trou le plus bas pour les premiers essais.
2. Nous vous conseillons d'avoir quelqu'un à vos côtés les premières fois ou vous utiliserez l'appareil.
3. Vérifiez que vos pieds soient bien positionnés de manière sûre dans les cale-pieds.
4. Vérifiez que la perche ajustable soit correctement réglée à votre taille.
5. Vérifiez que la perche ajustable soit solidement tenue à la fois par les grands boutons à ressort et le Bouton(30).
6. Vérifiez qu'il y ait assez de place pour que la table puisse pivoter complètement.



AJUSTEMENT DU BLOQUEUR D'ANGLE

1. Tirez sur le bouton du petit ressort (17) et faites glisser le cadre du cale-pieds en dehors de la perche (3).
2. Glissez vos chevilles entre les repose-talons (31) et tenez-vous sur la barre des pieds située au bout de la perche ajustable .
3. Tirez sur le bouton du petit ressort afin de permettre au cadre des cale-pieds de se replacer par rapport à la perche. Poussez légèrement le cadre jusqu'à ce que le cale-pieds tienne bien vos chevilles. Relâchez le bouton du petit ressort et ajustez légèrement le cadre jusqu'à ce que le bouton du ressort se verrouille en place.
4. Mettez vous debout adossé à la table, les mains le long du corps.



BRAS PIVOTANT

Les bras pivotants peuvent être ajustés pour permettre un degré d'inversion plus ou moins important. Pour les ajuster, tirez simplement dessus jusqu'à ce que le montant soit dégagé de la cheville, faites le glisser au niveau souhaité puis poussez le montant jusqu'à ce que la cheville soit dans le trou désiré. Le trou inférieur correspond à une inversion minimale et le trou supérieur à une inversion maximale. Nous conseillons aux débutants de commencer par le trou inférieur jusqu'à ce qu'ils se soient familiarisés avec l'appareil.

NB: les deux bras pivotants doivent être réglés de manière identique. Un réglage différent des deux bras pivotants risque d'endommager l'appareil ou de blesser l'utilisateur.

LES POIGNEES

Des poignées ont été ajoutées à la table d'inversion par souci de commodité et de sécurité. Elles sont situées au sommet du cadre arrière en forme de U (2). Ces poignées vous aideront à revenir en position verticale de n'importe degré d'inversion. Si vous souhaitez revenir en position verticale, et que la table bouge trop lentement ou reste immobile, saisissez les poignées et tirez dessus jusqu'à ce que vous reveniez en position verticale.

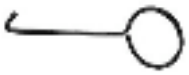
NB: la table d'inversion doit toujours revenir en position verticale lorsque vous déplacez vos mains en dessous de votre taille (cf. le paragraphe concernant l'utilisation de l'appareil). Si la machine ne revient pas en position verticale de cette manière, cela signifie qu'elle n'est peut-être pas correctement réglée à votre taille.

LISTE DES PIECES

Pièce n°	Description	Quantité
1	Cadre avant en forme de U	1
2	Cadre arrière en forme de U	1
3	Perche réglable	1
4	Cadre de la table	1
5	Bras pivotant	2
6	Cadre de cale-pieds ajustable	1
7	Cale-pieds – support	2
8	Bras articulé	2
9	Tige	1
10	Boulon hexagonal 8*25mm (15mm)	2
11	Boulon hexagonal 6*47	2
12	Vis Philips 6*32	4
13	Rondelle M8	16
14	Plaque ronde	1
15	Contre-écrou M8	8
16	Contre-écrou M6	6
17	Bouton de petit ressort	1
18	Bouton de grand ressort	1
19	Crochet de sécurité	2
20	Coussinet en caoutchouc	1
21	Embout ovale	2
22	Embout – barre des pieds	2
23	Ressort	1
24	Embout carré	1
25	Embout rond	4
26	Bague du cadre inférieur de la table	2
27	Rondelle M6	16
28	Bague du cadre supérieur de la table	1
29	Poignée	2
30	Bouton	1
31	Cale-pieds	2
32	Courroie en nylon	1
33	Courroie - boucles	1
34	Courroie de verrouillage	1
35	Lit en nylon	1
36	Poignée en mousse	2
37	Protection	2
38	Boulon hexagonal 8*22	2
39	Barre pour les pieds	1
40	Boulon hexagonal 8*50	2
41	Embout carré	2
42	Loquet à ressort	1
43	Boulon hexagonal 8*38	2
44	Echelle de mesure	1
45	Bague en plastique	1
46	Coussinet	1
47	Ruban adhésif double face	1
48	Vis M6*20	4
49	Embout pour le pied droit	2
50	Embout pour le pied gauche	2
51	Vis M6*25	4
52	Cadre réglable pour les pieds	2

LISTE DU CONTENU DU POCHON HARDWARE

Part #	Description	Quantity
11	Hex Head Bolt M6*47	2
13	Washer M8	12
15	Lock Nut M8	6
16	Lock Nut M6	2
38	Hex Head Bolt M8*22	2
40	Hex Head Bolt M8*50	2
43	Hex Head Bolt M8*38	2



Crochet pour l'étape 6

Clé double M12*14 (2PCS)

NB:

- Les pièces décrites ci-dessus sont nécessaires au montage de cet Appareil. Avant de commencer à l'assembler, veuillez vérifier que vous disposez bien de l'ensemble des pièces.
- Toutes les parties décrites page 3 sont pré-assemblées en usine.

ASSEMBLAGE

Disposez les pièces au sol, sur une surface dégagée, et enlevez les emballages. Aidez vous de la liste pour identifier les pièces. Suivez les étapes pour assembler l'appareil.

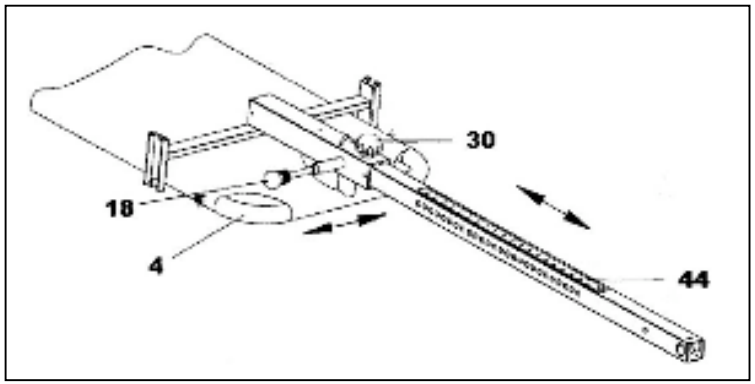
FONCTIONNEMENT ET REGLAGES

SANGLE:

Raccourcir la sangle

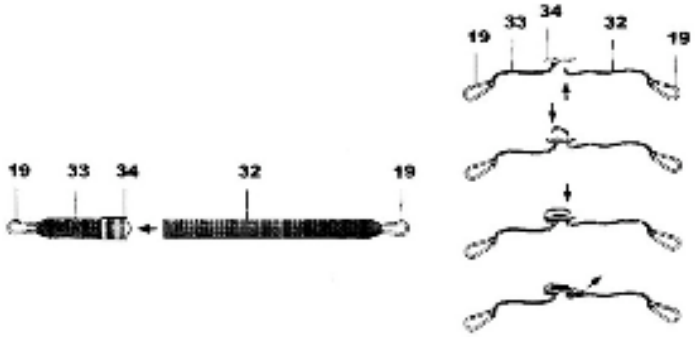
Rallonger la sangle

Pour plus de sécurité, une sangle en nylon a été ajoutée afin de limiter le degré d'inversion. Cette sangle peut être réglée à des longueurs différentes pour obtenir un degré plus ou moins important d'inversion. Pour rallonger la sangle (32), introduisez le bout de la sangle (32) dans le passant et tirez sur le bout inférieur de la sangle. Pour la raccourcir, introduisez la partie inférieure de la sangle (32) dans le passant et tirez sur l'extrémité. Voir le schéma.

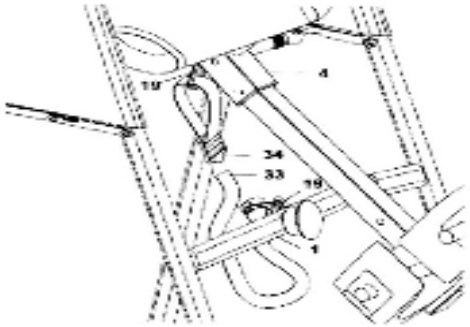


AJUSTEMENT DE LA PERCHE

La perche ajustable (3) peut adopter se régler de différentes manières pour s'adapter à la taille de l'utilisateur sur l'appareil. Pour ajuster la perche, déverrouillez le bouton (30), tirez sur le bouton du grand ressort (18) et faites glisser la perche jusqu'à la hauteur désirée – l'échelle est située sous la bague carrée (26). Lorsque la perche a atteint la position désirée, relâchez simplement le bouton du grand ressort, faites glisser légèrement la perche de haut en bas jusqu'à ce que le bouton du petit ressort se verrouille en place, et resserrez le bouton (30).



ETAPE 8:
Attachez la sangle en nylon (32) au verrou de la sangle (34) en insérant le bout de la sangle au bout du verrou de la sangle, faites une boucle avec la sangle (32) au dessus de la sangle pré-assemblée (33) puis vers le verrou de la sangle. Faites maintenant faire une boucle à la sangle elle même et insérez la à nouveau dans le verrou de la sangle, puis tirez fort pour sécuriser. Voir le schéma.

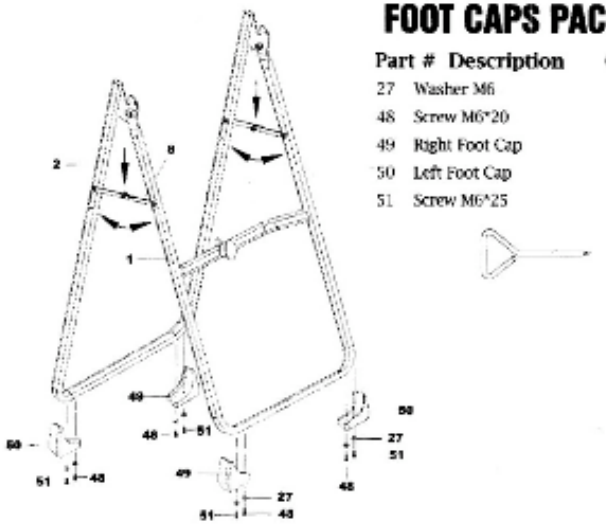


ETAPE 9:

Attachez la sangle en nylon (32, 33) à la table d'inversion en accrochant le bout de la sangle (32) à la boucle pré-assemblée à l'arrière du cadre de la table (4), tel que cela est montré sur le schéma. Accrochez maintenant l'autre bout de la sangle (33) à l'autre boucle pré-assemblée au cadre avant en forme de U (1), tel que montré sur le schéma.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

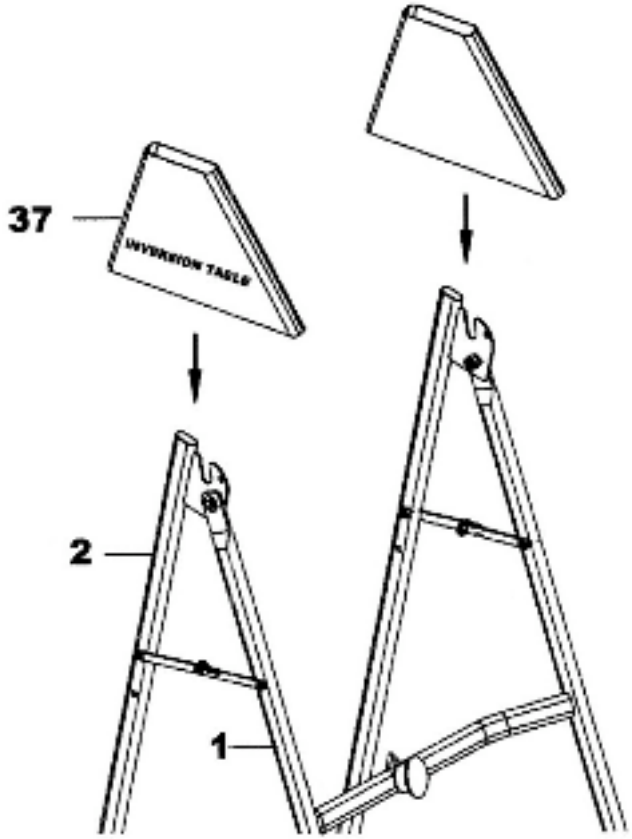


FOOT CAPS PACKING

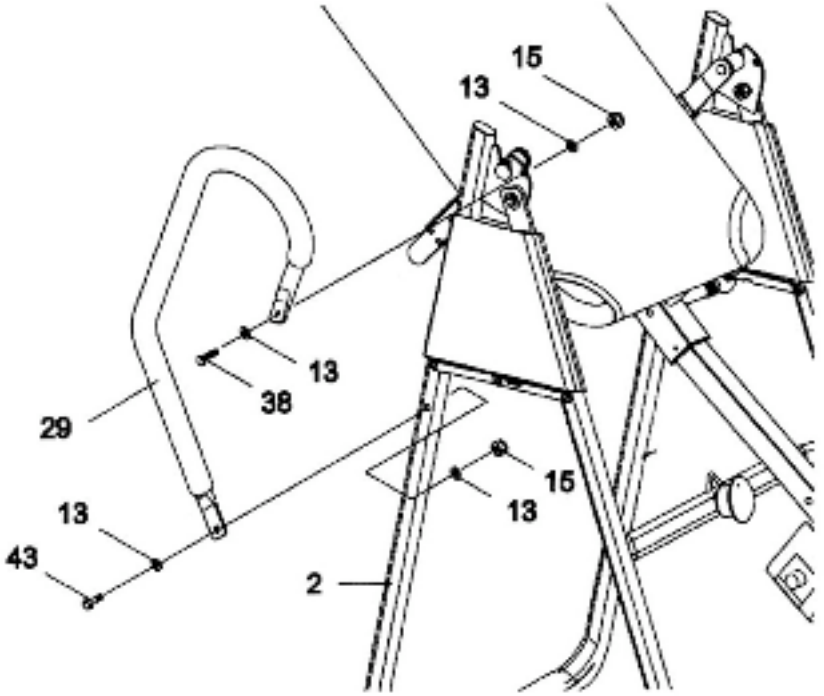
Part #	Description	Quantity
27	Washer M6	8
48	Screw M6*20	4
49	Right Foot Cap	2
50	Left Foot Cap	2
51	Screw M6*25	4

ETAPE 1:
Faites tenir la base de l'appareil en séparant les cadres en forme de U. Tirez sur les cadres avant et arrière (1, 2) pour les écarter autant que possible. Appuyez ensuite sur le milieu des deux bras articulés (8) jusqu'à ce qu'ils soient verrouillés.

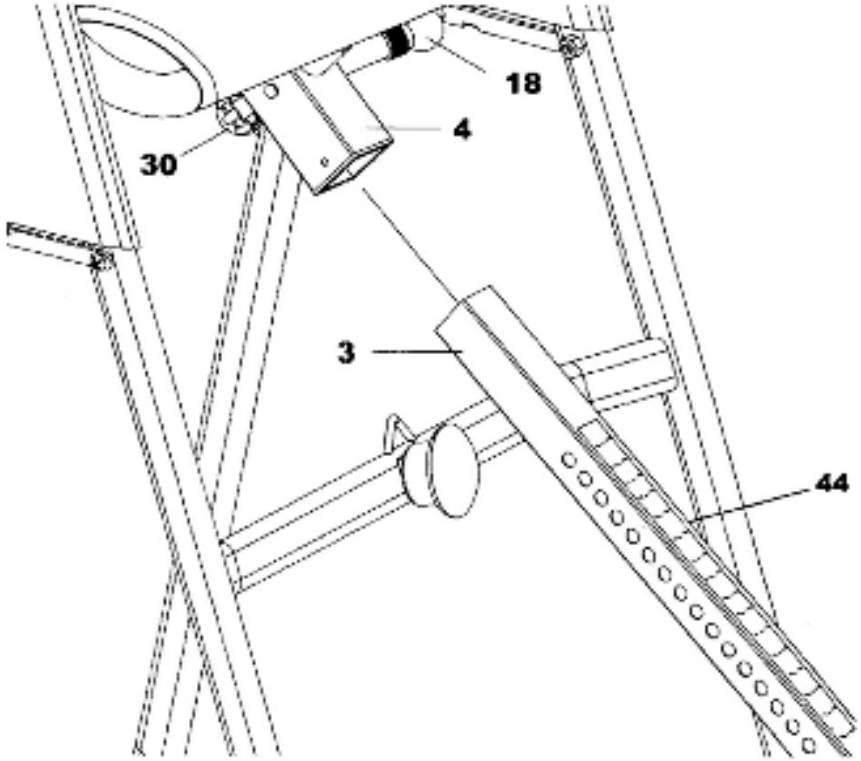
Fixez les cale-pieds gauche et droit (50, 49) aux cadres en forme de U arrière et avant (1, 2) avec pour chacun deux vis (48, 51) et des rondelles (27).



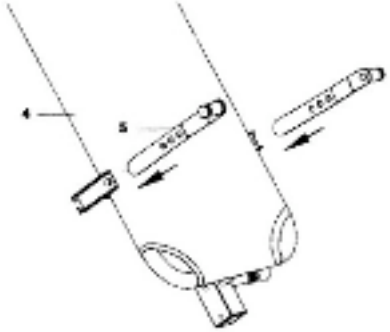
ETAPE 2:
Faites glisser les protections (37) de chaque côté de la base tel que cela est indiqué sur le schéma, et tirez sur les protections jusqu'à ce que la base des protections soit légèrement plus bas que les bras articulés (8, 14). Utilisez les bandes Velcro au bas des protections pour les fixer aux bras articulés. Lorsque les protections sont assemblées correctement, les bras articulés doivent être entièrement cachés par les protections avec le logo sur le côté.



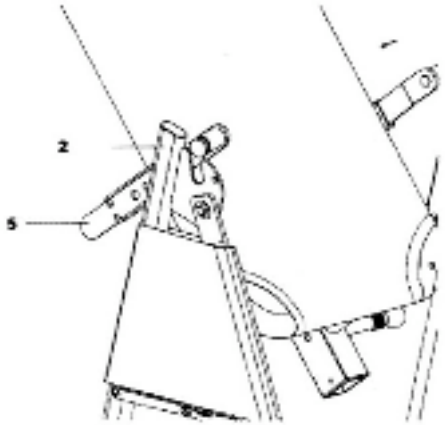
Fixez la poignée (29) sur le cadre arrière en forme de U (2) en utilisant le boulon hexagonal (38 & 43), une rondelle (13) et un contre-écrou (15), cf. le schéma.



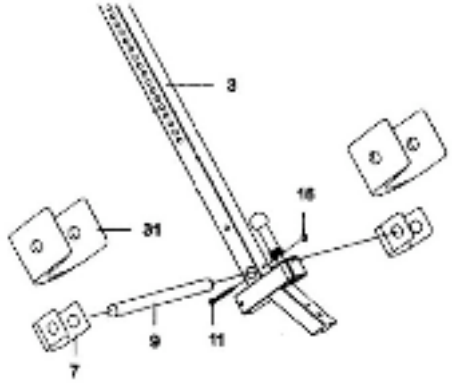
ETAPE 7:
Tirez sur le bouton du grand ressort (18) et faites glisser la perche réglable (3) dans la bague carrée en bas du cadre de la table (4), tel que cela est montré sur le schéma. Faites glisser la perche vers le haut jusqu'à ce que la taille désirée sur l'échelle de mesure (44) se trouve juste sous la bague du cadre de la table. Verrouillez la perche réglable en relâchant le bouton du ressort et en faisant glisser légèrement la perche jusqu'à ce que le bouton du ressort s'insère dans la position verrouillée. Pour plus de sécurité, repositionnez le bouton (30) au dos de la bague du cadre de la table, comme cela est montré sur le schéma.



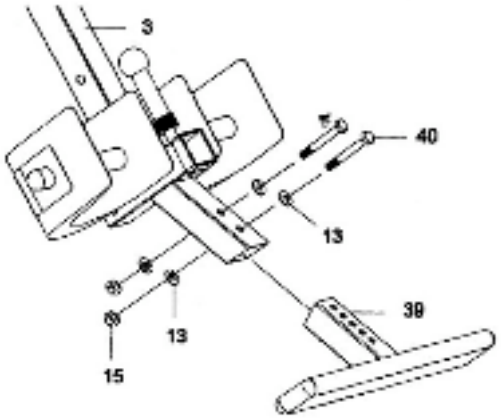
ETAPE 3:
Faites glisser le bas des deux bras pivotants (5) dans les supports situés de chaque côté du cadre de la table (4), alignez les au niveau désiré du bras avec le crochet sur le support. Insérez le crochet dans le trou pour verrouiller le bras pivotant. Il est recommandé d'utiliser le trou du bas jusqu'à ce que vous soyez habitué à l'appareil.



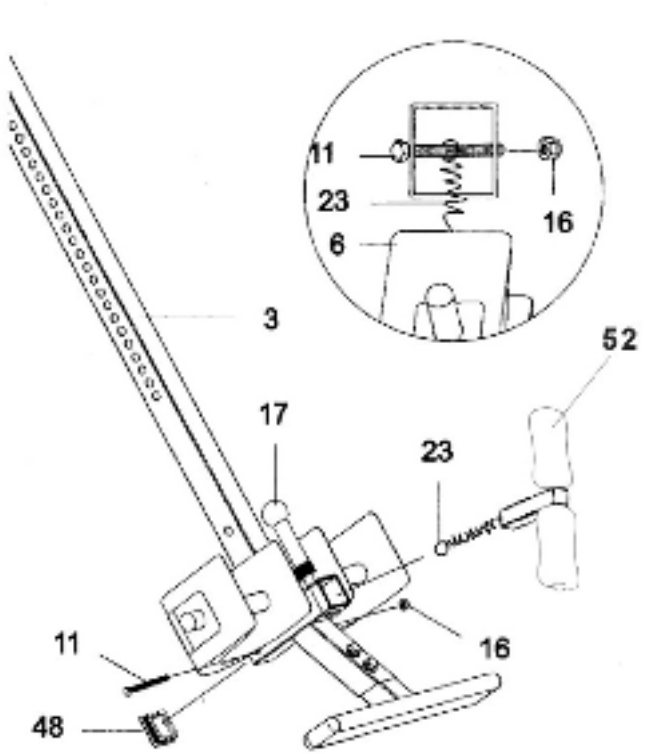
ETAPE 4:
Fixez le cadre de la table sur le cadre arrière en forme de U (2) en insérant les extrémités des bras pivotants (5) dans les conduits des plaques.



Fixez le support d'un cale-pieds (7) et un cale-pied (31) à une extrémité de la tige (9). Faites glisser la tige dans le trou rond de la perche (3) tel que cela est indiqué sur le schéma, puis fixez l'autre support de cale-pied (1) et l'autre cale-pied à l'autre extrémité de la tige.



ETAPE 5:
Faites glisser la barre pour les pieds dans l'extrémité inférieure de la perche réglable (3) et alignez les deux trous de la barre des pieds avec les deux trous de la perche. Fixez la barre des pieds en utilisant un boulon hexagonal (40), un contre-écrou (15) et une rondelle (13).



ETAPE 6:
Fixez le cadre réglable pour les pieds (52) à l'extrémité de la perche ajustable (3) en insérant le cadre pour les pieds dans la bague carrée de la perche. Faites glisser le cadre des pieds entièrement dans la bague carrée, insérez à demi le boulon hexagonal (11), utilisez le crochet pour tenir l'anneau (23), faites glisser l'écrou jusqu'au ressort (23), faites glisser l'écrou jusqu'au bout de la bague carrée et sécurisez l'autre extrémité avec un contre-écrou (16).

NB: pour pouvoir faire glisser le cadre réglable pour les pieds dans le cadre carré, vous devez d'abord tirer sur le bouton du ressort (17).